

9) Kurslara Katılın



Müzik, dans, bilgisayar, resim, yabancı dil alanında kurslara katılabilirsiniz. Hem eğlenceli vakit geçirip hem de kendinizi çeşitli alanlarda geliştirebilirsiniz. ⁴



10) Gezilere Gidin

11) Sosyal Sorumluluk Projelerine Katılın



İnsana, hayvana veya doğaya hizmet etmek kişileri her anlamda geliştirir. Empati yeteneği kazanmak, kendinizi geliştirmek için toplum ya da dünya yararına yapılan çalışmalara gönüllü olarak katılabilirsiniz. Sosyal sorumluluk projeleri ile hem vaktinizi çok güzel değerlendirebilir hem de ihtiyacı olanlara yardım edebilirsiniz. ⁴



13) Arkadaşlarınızla Oyun Oynayın



12) Ailenizle Vakit Geçirin



14) Hayallerinizi ve Gelecekteki Hedeflerinizi Yazın

Hedeflerinin ve hayallerinin farkında olan, geleceğe yönelik planlı ve programlı çalışan bireyler daha başarılı olurlar. Sizlerde hem serbest zamanlarınızı eğlenceli ve verimli bir şekilde geçirip hem de kendinizi geliştirerek yaptığınız bu çalışmalarla akademik gelişiminizi destekleyebilirsiniz. ¹

KAYNAKÇA

¹ "Boş Zamanlarınızı Akıllıca Değerlendirmek için Yapabileceğiniz", 3 Haziran 2017, <https://paratic.com/bos-zamanlarinizi-akillica-degerlendirmek-icin-yapabileceğiniz/>

² "Boş Zamanı Değerlendirme" Son güncelleme 12 Aralık 2017, <https://www.dersimiz.com/rehberlik/serbest-zamanlari--değerlendirme-oku-155>

³ "Serbest Zaman", Son güncelleme 28 Haziran 2021, https://tr.wikipedia.org/wiki/Serbest_zaman

⁴ "Boş Zamanlarınızı Değerlendirmenin 7 yolu", <https://www.bilgiustam.com/bos-zamanlarimizi-değerlendirmenin-7-yolu/>

BİRECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



SERBEST ZAMANI DEĞERLENDİRME



Adres: Meydan Mah. Lise Cad.
Eski Taş Bina No:4
Birecik/ŞANLIURFA
TEL: 0(414) 652 26 87

Zaman insanoğluna verilmiş en değerli ve paha biçilemez hediyedir. Geri alınması imkansız bir hediye! Bu nedenle her saniyesinin değerini bilip, zamanı verimli bir şekilde kullanmak oldukça önemlidir. Hayatta başarılı olmanın ilk kuralı da zamanı etkili kullanmaktan geçmektedir. Peki zamanı nasıl etkili kullanabiliriz? ¹



Zamanı etkili kullanmak için ilk olarak bir plan ve program yapmak gerekmektedir. Planlamayı yaparken günlük yemek rutinlerimizi, okul saatini, ders çalışma saatini, dinlenme ve serbest zaman vakitlerini güzel bir şekilde belirleyip sonrasında bu planı uygulamak zamanı değerlendirmek açısından bize yol gösterici olacaktır. Planlama yaparken dikkat edilmesi gereken önemli bir unsurda serbest zamanı etkili planlamaktır. ¹ Peki;

Serbest Zaman Nedir ?

Serbest zaman ya da **boş zaman**, iş ve gerekli kişisel faaliyetler dışında geçirilen zaman dilimidir. ³

Serbest Zamanda Neler Yapılabilir?

1) Kendini ve Çevreyi Tanı

Zamanı, kendimizi geliştirmek adına en verimli şekilde kullanmak için kendimizin ve çevremizdeki olanakların farkında olmak önemlidir. Yetenek ve ilgilerini, bilgi ve becerilerini, güçlü ve zayıf yönlerini, hobilerini, çevrendeki akademik, sosyal ve kültürel imkanları keşfederek işe başlayabilirsin. ²

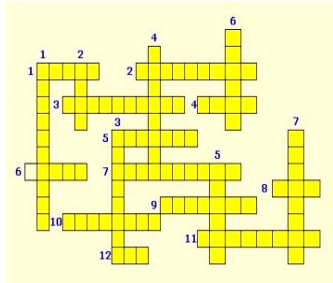
2) Kitap Oku

Kitap okuma alışkanlığı kazanmanın sonrasında yoğun olarak çeşitli türde kitaplar okumak (roman, şiir, macera, bilimsel deneme, makale, öykü vs.) zamanı en iyi değerlendirmenin yollarından biridir. ²



3) Bulmaca Çöz

Kelime bilgisi ve kelime hazinesinin gelişimine yarar sağlar. ²



4) Televizyon İzle, Tiyatro ve Sinemaya Git

Tiyatroya gitmek, televizyonda izlenebilecek programı seçmek ve izleme zamanını tayin etmek, kişisel gelişim noktasında önemlidir. Eğitici içerikteki yayınları bu kanallardan takip edebilirsin. ²

5) Müzik Dinle ve Bir Enstrüman Çalmayı Öğren

Hayata daha iyimser gözle bakılması konusunda mesajları olan konuları ahlaki prensiplere duyarlı müzik türlerini dinleyebilirsin. Yetenekli olduğun bir enstrümanı öğrenip, çalabilirsin. ²



6) Spor Yap

Hoşlandığımız bireysel ya da toplu olarak yapabileceğimiz spor faaliyetlerinin olması fiziksel, ruhsal ve sosyal gelişimimize yardım eder. ²



7) Koleksiyon Yap

Çeşitli türde koleksiyonlar (pul, kelebek, atasözü, vecize, kartpostal, kitap, para vs.) yapmak araştırmacı bir kişilik kazanımına yardım eder ve alınan bilginin hazzı koleksiyon yapan kişiyi mutlu eder. Siz de biriktirmekten hoşlandığınız materyallerle bir koleksiyon yapabilirsiniz. ²

